

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Wissenswertes vorab ...	9
2.1 Begriffsklärung: Dick, übergewichtig oder adipös?	9
2.2 Ursachen von Übergewicht	11
2.3 Gesellschaftliche Vorurteile gegenüber dicken Menschen	12
2.4 Folgen von Übergewicht für die kindliche Entwicklung	14
3. Zum Umgang mit Übergewicht in der pädagogischen Praxis	17
3.1 Bewegung in den Kitaalltag bringen	18
3.2 Entspannung im Kitaalltag	44
3.3 Gesundes Essen und Trinken in der Kita	53
3.4 Positive Körpererfahrungen und Körperbewusstsein als Grundlage für ein gutes Körpergefühl	68
3.5 Body Positivity	82
4. Zusammenarbeit mit Eltern	94
4.1 Dialog mit den Eltern	94
4.2 Praktische Ideen zur Elternarbeit	97
4.2.1 Elternabend: Vielfernseher:innen und Kinderlebensmittelwerbung	97
4.2.2 Ein Abendessen bei „McKita“	105
4.2.3 Eltern und Kindern in Bewegung	107
5. Schlusswort	119
Literaturverzeichnis und Internetquellen	120